

## App Zurich parcoursvita

### Éléments de texte et images

23 mai 2023

Propositions de textes pour des newsletters, des sites web, les réseaux sociaux et des propres publications

*((Teaser de 62 signes, avec espaces))*

#### **Plus de variété en s'entraînant avec l'app Zurich parcoursvita**

((Link auf: <https://www.zurichvitaparcours.ch/fr/App>)

*((Description courte avec 481 signes, avec espaces))*

#### **Plus de variété en s'entraînant avec l'app Zurich parcoursvita**

La nouvelle [app Zurich parcoursvita](#) est un outil tout-en-un, qui offre des fonctions de recherche de parcours, d'aide à l'entraînement et de tracking. Elle permet de varier son entraînement sur les 500 Zurich parcoursvita existants en Suisse :

- ✓ Trouver un Zurich parcoursvita
- ✓ Programmes d'entraînement individuels
- ✓ Nouveaux exercices, trucs et astuces
- ✓ Tracking et analyse
- ✓ Partager avec des ami e-s et se motiver

*((Rapport avec 2944 signes, avec espaces))*

#### **Plus de variété en s'entraînant avec l'app Zurich parcoursvita**

Dans toute la Suisse, près de 500 Zurich parcoursvita sont mis à disposition et entretenus par des organisations responsables locales. La Fondation VITA Parcours, chargée de l'assurance qualité des parcours, lance une nouvelle application en collaboration avec Zurich. L'application veut engager encore plus la population à se maintenir en forme en bougeant en pleine nature et à faire quelque chose pour sa santé et son bien-être. La nouvelle [application Zurich parcoursvita](#) offre la recherche de parcours, une aide à l'entraînement et le tracking. Elle apporte plus de variété à l'entraînement sur tous les 500 Zurich parcoursvita en Suisse :

- ✓ Trouver un Zurich parcoursvita
- ✓ Programmes d'entraînement individuels
- ✓ Nouveaux exercices, trucs et astuces
- ✓ Tracking et analyse
- ✓ Partager avec des ami-e-s et se motiver

### **Trouver un Zurich parcoursvita**

Trouve le Zurich parcoursvita le plus proche. Que ce soit là où tu habites, sur ton lieu de travail ou ton lieu de vacances.

### **Des programmes d'entraînement individuels conçus par l'OFSP**

De quoi as-tu envie aujourd'hui sur ton parcours ? Tu veux travailler tout le corps ? Plutôt faire un entraînement de force ou d'endurance ? Ou peut-être préfères-tu travailler ta mobilité ? Choisis ce qui te convient aujourd'hui et l'intensité de ton entraînement selon les exercices et le nombre de répétitions. Enregistre ton programme pour de futurs entraînements ou partage-le avec tes ami-e-s.

### **Nouveaux exercices et conseils & astuces**

Une centaine d'exercices – classés de « facile » à « difficile » – te permettent de varier encore plus ton entraînement sur le Zurich parcoursvita. Ils ont tous été étudiés et validés par la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM). Les nombreux conseils et astuces d'entraînement, de sécurité et sur la forêt te montrent comment réaliser un bon entraînement et te renvoient directement vers les informations mises à disposition par le Bureau de prévention des accidents (BPA).

### **Tracking et analyse**

Commence à t'entraîner sur le Zurich parcoursvita avec le programme d'entraînement de ton choix. Lance le tracking de la distance du parcours, de la durée et du nombre d'exercices que tu réalises. Après ton entraînement, compare ton temps de course sur le parcours avec celui des personnes de ton âge. Un aperçu de tous les entraînements te montre, dans la période sélectionnée, tes meilleures performances et les courses que tu as effectuées.

### **Partage-le avec des ami(e)s et motivez-vous**

Les personnes qui utilisent beaucoup l'app sont récompensées : collecte ces récompenses et gagne un cadeau ! Après la course, tu peux en outre partager ta performance et ton programme d'entraînement avec des ami-e-s. Peut-être qu'ils ou elles t'accompagneront lors de ton prochain entraînement sur le parcours.

Le Zurich parcoursvita est accessible à toutes et tous, à tout moment, partout et gratuitement. [Plus d'infos](#)

## Images

Les images sont disponibles dans l'espace de téléchargement.

